Cria *outdoor*

Checklist de equipamentos

Iniciação Trilha e Acampamento – Fazenda da Lage, Ilhabela · 2 dias · Ilhabela, São Paulo (região Sul)

Essa lista foi montada especificamente pra esse roteiro, não é uma lista genérica de trekking. Marque os itens conforme for separando a mala. Itens marcados como "opcional" ou "recomendável" não são obrigatórios, mas ajudam bastante.

VESTUÁRIO DURANTE A TRILHA

- [ ] Sapatos confortáveis (bota ou tênis)
- [ ] 2 pares de meias apropriadas
- [ ] 2 calças de tecido apropriado e/ou shorts
- [ ] Camiseta dry fit, de preferência manga longa
- [ ] Anorak (corta-vento e impermeável) ou capa de chuva
- [ ] Roupa de banho pra cachoeira: biquíni, maiô ou sunga
- [ ] Bandana, chapéu, boné, elástico de cabelo, óculos escuros

VESTUÁRIO DURANTE A NOITE

- [ ] Chinelo ou pantufa
- [ ] Meia
- [ ] Roupa de dormir confortável: calça e uma blusa de manga longa ou camiseta

USO PESSOAL

- [ ] Itens de higiene pessoal: escova de dente, pasta, fio dental, shampoo, condicionador, sabonete, desodorante, escova de cabelo
- [ ] Toalha de secagem rápida (só uma, serve pra cachoeira e banho)
- [ ] Protetor solar e repelente

EQUIPAMENTOS PRO PERNOITE

- [ ] Travesseiro, 1 por pessoa
- [ ] Saco de dormir, 1 por pessoa (adulto)
- [ ] Lanterna, 1 por pessoa, de preferência de cabeça

EQUIPAMENTOS EXTRA PRO CAMPING

- [ ] Bateria portátil pros eletrônicos (a rede elétrica do camping é instável)

EQUIPAMENTOS PRA CAMINHADA

- [ ] Carregador ergonômico tipo Kid Carrier ou canguru, pras crianças de até 3 ou 4 anos
- [ ] Mochila cargueira pra carregar os equipamentos
- [ ] Bastão de caminhada (opcional)

IMPORTANTE

Kid Carrier Deuter disponível para aluguel com a Cria, por R$100 por dia. Uma mochila cargueira não deve pesar mais do que 20% da massa corporal de quem for carregá-la, e o volume também importa: opte por itens pessoais pequenos. Também é possível contratar um porteador pra levar sua mochila, ou alugar equipamentos com a AlugaTrip.